

清晨6点，上海的晨光刚刚漫过窗帘。Jean-Christophe Pointeau 准时醒来——这是他给自己立下的新规矩：比过去早睡一小时，早起一小时。换上运动服，他走向酒店的健身房或泳池，大部分时间，在一天的开始，他会进行30分钟的有氧运动。早餐变得简单而克制：含有蔬菜和水果的沙拉，少吃意面和米饭。然后步行去办公室——这位辉瑞全球高级副总裁、辉瑞中国区总裁，如今走路带风。

3月初，他的体重是104公斤。在医学减重方案的帮助下，现在数字定格在87公斤。腰围的变化更为惊人——原来的裤子已经太大，皮带也松了一大截。“我原来穿的裤子腰围是38英寸，现在36英寸都嫌大。”JC笑着告诉《新民周刊》。

更可贵的是，减掉17公斤，他没有经历过一次腹泻，没有一次恶心，没有一天因为副作用而影响工作。“这段时间我正常工作，没有因为减重带来负面情绪。现在腰围小了，体重轻了，自己感觉到轻松和愉快。”JC坦诚描述自己的减重体验，并强调了最重要的收获：“成功减重得到了太太的表扬！”

这就是他想要的——“不难瘦，才享受”。

十年失败，一朝逆转

JC的肥胖不是一天养成的。

作为辉瑞中国区总裁，他的日程被出差填满，频繁往返于国内多个城市之间。工作节奏快、压力大，他试过运动减重，“减掉一两公斤，一忙起来又反弹”；试过少吃，“但压力大的时候，你根本不会在意自己在吃什么”。结果是每年体重上涨两到三公斤。十年下来，他从未真正成功过。

今年1月初，他在上海自测体重——107公斤，BMI超过33，按照中国的肥胖标准，已经属于“超级肥胖”。

“这是一个巨大的警报。”JC说。他太清楚肥胖意味着什么——II型糖尿病、心血管疾病、结直肠癌，甚至老年痴呆的风险都会随之攀升。

“我不再是20岁，新陈代谢早就没那么快了。”快60岁的他坦言。

于是，JC开始严格控制饮食、加强运动，一个月内确实减掉了一些体重。但真正的转折发生在3月——辉瑞推出了新一代偏向型GLP-1的医学减重方案。

JC成为第一批使用者。

减重圈有一个众所周知的痛点：平台期。很多患者用药3到6个月后，体重秤上的数字停滞不前，随之而来的是自我怀疑和治疗挫败感。“看着停滞的体重数据，你会觉得努力都白费了。”一位减重门诊的医生曾这样描述。

而辉瑞的这套医学减重方案的不同之处在于它的机制。它基于G蛋白偶联受体（GPCR）结构与功能



Jean-Christophe Pointeau 小传

Jean-Christophe Pointeau 现任辉瑞全球高级副总裁、辉瑞中国区总裁。他拥有近30年的医药行业国际从业经验，并长期深度参与跨国制药企业在中国的发展与管理实践。

成果研发，不追求所谓的“靶点越多越好”，而是智能地激活负责减重降糖的核心有益通路，同时规避与不良反应相关的信号通路。换言之，它可以在激活有益的cAMP通路的同时，规避不良通路的激活，在帮助患者稳住减重效果的同时，拥有更低的副作用，安全性更好。更难能可贵的是，相关研究显示，患者在整个48周治疗期间体重持续下降，未出现平台期。

JC严格按照剂量滴定方案逐步增加——从0.3毫克起步，四周后升至0.6毫克，再到1.2毫克，最终稳定在1.8毫克。他没有刻意追求最高剂量，“这取决于个人的食欲是否回升，以及有没有不良反应”。

结果是：三个半月持续减重14公斤，腰围显著缩小，全程也没有